

5月の予定献立表（未満児）

日 / 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			栄養価	日 / 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				3時おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの		体の調子を整えるもの
1 （木）	ごはん 松風焼き ひじきの煮物 キャベツのみそ汁	米	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、油揚げ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、絹さや、ひじき	エネルギー 489 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 21.4 g 食 塩 1.2 g	19 （月）	厚揚げと野菜のあんかけ丼 ブロッコリーとコーンのソテー なめこのみそ汁	米	牛乳、生揚げ、豆腐、豚肉	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、なめこ、コーン、ピーマン、きくらげ	牛乳 白いふうせん 牛乳 玄米フレークスナック	エネルギー 526 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 19.5 g 食 塩 1.6 g
2 （金）	だけのごはん ハニースパイシーチキン ほうれん草とコーンのナムル 豆腐のすまし汁	米	牛乳、豆乳、鶏肉、木綿豆腐、油揚げ	ほうれん草、たけのこ、にんじん、たまねぎ、にら、しいたけ、コーン、みかん	エネルギー 425 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 15.9 g 食 塩 1.4 g	20 （火）	食パン タンダーチキン りっちゃんサラダ はくさいのみそ汁	食パン	牛乳、鶏肉、豚肉、ヨーグルト、ハム、生揚げ	キャベツ、はくさい、にら、コーン、きゅうり、しめじ、にんじん、こんぶ	牛乳 サラダおかし 牛乳 にらのチヂミ	エネルギー 442 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 19.8 g 食 塩 2.0 g
3 （土）	勤労感謝の日					21 （水）	ごはん さわらとごぼうの煮つけ さつま芋の天ぷら 豚汁	米、さつまいも	牛乳、ヨーグルト、さわら、豚肉、生揚げ	バナナ、はくさい、ごぼう、にんじん、ねぎ、しょうが	牛乳 ビスコ ほうじ茶 バナナヨーグルト	エネルギー 487 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 16.5 g 食 塩 1.2 g
5 （月）	子どもの日					22 （木）	ピピンパ マセドアンサラダ みそ汁	米、じゃがいも	牛乳、豚肉、ハム、鶏肉、生揚げ	にんじん、もやし、コーン、ほうれん草、きゅうり、ねぎ、だいこん	牛乳 ほしっこせんべい 牛乳 キャラットゼリー （ウエハース付）	エネルギー 504 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 21.4 g 食 塩 1.5 g
6 （火）	振替休日					23 （金）	ごはん シュウマイ こまつなの炒めもの 白菜のみそ汁	米	牛乳、豚肉	もやし、こまつな、はくさい、にんじん、しめじ、ねぎ	牛乳 たべっこどうぶつ 牛乳 リッツサンド	エネルギー 509 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 20.1 g 食 塩 1.5 g
7 （水）	ごはん たらんキャロット焼き 豚肉と昆布の炒め煮 大根のみそ汁	米	牛乳、たらん、豚肉	たまねぎ、だいこん、にんじん、コーン、こんぶ、わかめ	エネルギー 528 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 18.9 g 食 塩 1.4 g	24 （土）	ごはん 煮込みハンバーグ ブロッコリーの和え物 えのきのみそ汁	米	牛乳	ブロッコリー、いんげん、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、トマト	牛乳 味しらべ 牛乳 クッキー	エネルギー 481 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 18.7 g 食 塩 1.3 g
8 （木）	ごはん ツナエッグ ポークビーンズ もやしのみそ汁	米、じゃがいも	卵、牛乳、豚肉、ツナ、大豆	たまねぎ、もやし、にんじん、トマト、にら、わかめ、ピーマン、もも茹	エネルギー 413 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 14.8 g 食 塩 1.3 g	26 （月）	ごはん さけのコーンポテト焼き 切干大根の炒り煮 絹さやとしめじのみそ汁	米、じゃがいも	牛乳、鮭、油揚げ、鶏肉	コーン、にんじん、たまねぎ、しめじ、だいこん、絹さや、いんげん、しいたけ	牛乳 白いふうせん 牛乳 ピラフ	エネルギー 508 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 15.4 g 食 塩 1.6 g
9 （金）	ごはん ひじき炒り豆腐 焼きかぼちゃ こまつなのみそ汁	米、コッペパン	牛乳、豆腐、鶏肉、油揚げ、きな粉	かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、にんじん、ねぎ、絹さや、ひじき、椎茸	エネルギー 528 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 19.9 g 食 塩 1.4 g	27 （火）	コッペパン チーズオムレツ 小松菜のごま和え おくらスープ	コッペパン	牛乳、卵、豆乳、ベーコン、チーズ	かぼちゃ、こまつな、たまねぎ、ごぼう、わかめ、えのきだけ、にんじん、オクラ、ねぎ、コーン	牛乳 サラダおかし 牛乳 かぼちゃチップ 揚げごぼう	エネルギー 422 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 19.6 g 食 塩 1.7 g
10 （土）	肉うどん ほうれん草のなめだけ和え みかんヨーグルト	ゆでうどん	牛乳、ヨーグルト、豚肉	ほうれん草、キャベツ、にんじん、もやし、チンゲンサイ、なめだけ、みかん茹	エネルギー 397 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 15.9 g 食 塩 1.3 g	28 （水）	ごはん ポテトコロッケ 切干大根のサラダ チキンコンソメスープ	米、じゃがいも、焼きそば	牛乳、鶏肉、豚肉、ツナ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、だいこん、ピーマン	牛乳 ビスコ 牛乳 焼きそば	エネルギー 574 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 21.7 g 食 塩 1.3 g
12 （月）	ごはん 鶏肉のごまみそ焼 ひじきとキャベツのサラダ 玉ねぎのみそ汁	米	牛乳、鶏肉、ハム、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、コーン、こまつな、にんじん、ひじき	エネルギー 449 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 15.3 g 食 塩 1.5 g	29 （木）	ごはん かつおと大豆のごはく煮 ほうれん草とえのき茸のお浸し だいこんのみそ汁	米	牛乳、かつお、大豆	ほうれん草、だいこん、えのきだけ、にんじん、ねぎ、わかめ	牛乳 ほしっこせんべい 牛乳 肉まん	エネルギー 525 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 20.0 g 食 塩 1.5 g
13 （火）	ごはん かじきのソースがけ キャベツのソテー にらのみそ汁	米	牛乳、かじき、チーズ、ツナ、ベーコン	もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら、わかめ	エネルギー 445 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 16.8 g 食 塩 1.7 g	30 （金）	ごはん さばみそチーズ焼き 昆布の煮物 小松菜のすまし汁	米、しらたき	牛乳、さば、豚肉、チーズ、油揚げ	こまつな、にんじん、まいだけ、いんげん、こんぶ、ねぎ	牛乳 たべっこどうぶつ 牛乳 豚しくれごはん	エネルギー 540 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 21.2 g 食 塩 1.6 g
14 （水）	ごはん 酢豚風 きゅうりの昆布あえ しめじのみそ汁	米	牛乳、豚肉、豆腐、豆乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん、しいたけ、しめじ、ねぎ、ピーマン、こんぶ	エネルギー 499 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 18.5 g 食 塩 1.3 g	31 （土）	鶏ぞぼろ丼 ブロッコリーの3色サラダ たまねぎのみそ汁	米、ほろさめ	牛乳、鶏肉、油揚げ	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、えのきだけ、コーン	牛乳 味しらべ 牛乳 源氏パイ	エネルギー 507 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 22 g 食 塩 1.5 g
15 （木）	食パン えびとベーコンのグラタン ほうれん草のツナ酢あえ 鶏肉のみそ汁	食パン、マカロニ、じゃがいも	牛乳、えび、鶏肉、ベーコン、ツナ、チーズ	たまねぎ、ほうれん草、もやし、なす、コーン、ブロッコリー、にんじん	エネルギー 473 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 20.7 g 食 塩 2 g							
16 （金）	ドライカレーライス ブロッコリーのおかか和え 野菜スープ	米、食パン	牛乳、豚肉	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、ピーマン、干しぶどう、えのきだけ	エネルギー 521 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 19.6 g 食 塩 1.6 g							
17 （土）	豚肉のみそ炒め丼 ひじきの煮物 里芋みそ汁	米、さといも	牛乳、豚肉、油揚げ	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、いんげん、ひじき、わかめ	エネルギー 534 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 18.4 g 食 塩 1.5 g							

食材の都合により献立に変更が生じる場合があります。
変更があった際は追って連絡いたします。5月2日はこどもの日、誕生日会メニューです。



KAEDE HOIKUEN
MY DREAM ARE GROWING UP HERE.
CRESCENDREAMS



5月の予定献立表（以上児）



日 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			栄養価	日 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				3時おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	
1 （木）	ごはん 松風焼き ひじきの煮物 キャベツのみそ汁	米	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、油揚げ	じゃがいも、にんじん、たまねぎ、めじろ、朝さや、ひじき	エネルギー 550 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 23.2 g 食塩 1.5 g	19 （月）	厚揚げと野菜のあんかけ丼 ブロッコリーとコーンのソテー なめこのみそ汁	米	牛乳、生揚げ、豆腐、豚肉	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、なめこ、コーン、ピーマン、きくらげ	エネルギー 559 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 18.7 g 食塩 1.8 g
2 （金）	たけのこごはん ハニースパイチキン ほうれん草とコーンのナムル 豆腐のすまし汁	米	豆乳、鶏肉、木綿豆腐、油揚げ	ほうれん草、たけのこ、にんじん、コーン、しいたけ、コーン、みかん	エネルギー 471 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 14.3 g 食塩 1.8 g	20 （火）	食パン タンダーチキン りっちゃんサラダ はくさいのみそ汁	食パン	牛乳、鶏肉、豚肉、ヨーグルト、ハム、生揚げ	キャベツ、はくさい、にら、コーン、きゅうり、しめじ、にんじん、ごんぶ	エネルギー 480 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 19.9 g 食塩 2.3 g
3 （土）	勤労感謝の日					21 （水）	ごはん さわらとごぼうの煮つけ さつま芋のつぶら 豚汁	米、さつまいも	ヨーグルト、さわら、豚肉、生揚げ	バナナ、はくさい、ごぼう、にんじん、ねぎ、しょうが	エネルギー 496 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 14.5 g 食塩 1.3 g
5 （月）	子どもの日					22 （木）	ピビンバ マゼドアンサラダ みそ汁	米、じゃがいも	牛乳、豚肉、ハム、鶏肉、生揚げ	にんじん、もやし、コーン、ほうれん草、きゅうり、ねぎ、だいこん	エネルギー 579 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 22.3 g 食塩 1.7 g
6 （火）	振替休日					23 （金）	ごはん シューマイ こまつなの炒めもの 白菜のみそ汁	米	牛乳、豚肉	もやし、こまつな、はくさい、にんじん、しめじ、ねぎ	エネルギー 502 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 17.2 g 食塩 1.7 g
7 （水）	ごはん たらのキャロット焼き 豚肉と昆布の炒め煮 大根のみそ汁	米	牛乳、たら、豚肉	たまねぎ、だいこん、にんじん、コーン、ごんぶ、わかめ	エネルギー 541 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 17.3 g 食塩 1.6 g	24 （土）	ごはん 煮込みハンバーグ ブロッコリーの和え物 えのきのみそ汁	米	牛乳	ブロッコリー、いんげん、たまねぎ、ほうろ、えのきだけ、トマト	エネルギー 496 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 17.7 g 食塩 1.5 g
8 （木）	ごはん ツナエッグ ポークビーンズ もやしのみそ汁	米、じゃがいも	卵、牛乳、豚肉、ツナ、大豆	たまねぎ、もやし、にんじん、トマト、にら、わかめ、ピーマン、もも缶	エネルギー 440 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 13.8 g 食塩 1.5 g	26 （月）	ごはん さけのコーンポテト焼き 切干大根の炒り煮 絹さやとしめじのみそ汁	米、じゃがいも	牛乳、鮭、油揚げ、鶏肉	コーン、にんじん、たまねぎ、しめじ、だいこん、絹さや、いんげん、しいたけ	エネルギー 538 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 13.5 g 食塩 1.8 g
9 （金）	ごはん ひじき炒り豆腐 焼きかぼちゃ こまつなのみそ汁	米、コッペパン	牛乳、豆腐、鶏肉、油揚げ、きな粉	かぼちゃ、たまねぎ、ごまつな、にんじん、ねぎ、絹さや、ひじき、椎茸	エネルギー 559 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 18.4 g 食塩 1.7 g	27 （火）	コッペパン チーズオムレツ 小松菜のごま和え おくらスープ	コッペパン	牛乳、卵、豆腐、ベーコン、チーズ	かぼちゃ、ごまつな、たまねぎ、ほうろ、わかめ、えのきだけ、にんじん、オクラ、ねぎ、コーン	エネルギー 449 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 19.6 g 食塩 2.1 g
10 （土）	肉うどん ほうれん草のなめだけ和え みかんヨーグルト	ゆでうどん	牛乳、ヨーグルト、豚肉	ほうれん草、キャベツ、にんじん、もやし、チンゲンサイ、なめだけ、みかん缶	エネルギー 461 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 15.5 g 食塩 1.7 g	28 （水）	ごはん ポテトコロッケ 切干大根のサラダ チキンコンソメスープ	米、じゃがいも、焼きそば	牛乳、鶏肉、豚肉、ツナ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、だいこん、ピーマン	エネルギー 597 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 20.8 g 食塩 1.5 g
12 （月）	ごはん 鶏肉のごまみそ焼 ひじきとキャベツのサラダ 玉ねぎのみそ汁	米	牛乳、鶏肉、ハム、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、コーン、ごまつな、にんじん、ひじき	エネルギー 451 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 13.5 g 食塩 1.7 g	29 （木）	ごはん かつおと大豆のごは煮 ほうれん草とえのき茸のお浸し だいこんのみそ汁	米	牛乳、かつお、大豆	ほうれん草、だいこん、えのきだけ、にんじん、ねぎ、わかめ	エネルギー 608 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 15.1 g 食塩 1.8 g
13 （火）	ごはん かじきのソースかけ キャベツのソテー にらのみそ汁	米	牛乳、かじき、チーズ、ツナ、ベーコン	もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら、わかめ	エネルギー 461 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 16.0 g 食塩 2.1 g	30 （金）	ごはん さばみそチーズ焼き 昆布の煮物 小松菜のすまし汁	米、しらたき	牛乳、さば、豚肉、チーズ、油揚げ	ごまつな、にんじん、まいたけ、いんげん、ごんぶ、ねぎ	エネルギー 585 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 20.3 g 食塩 1.9 g
14 （水）	ごはん 酢豚風 きゅうりの昆布あえ しめじのみそ汁	米	牛乳、豚肉、豆腐、豆乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん、しいたけ、しめじ、ねぎ、ピーマン、ごんぶ	エネルギー 507 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 16.8 g 食塩 1.5 g	31 （土）	鶏さぼろ丼 ブロッコリーの3色サラダ たまねぎのみそ汁	米、はるさめ	牛乳、鶏肉、油揚げ	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、えのきだけ、コーン	エネルギー 512 kcal たんぱく質 18 g 脂質 19 g 食塩 1.6 g
15 （木）	食パン えびとベーコンのグラタン ほうれん草のツナ酢あえ 鶏肉のみそ汁	食パン、マカロニ、じゃがいも	牛乳、えび、鶏肉、ベーコン、ツナ、チーズ	たまねぎ、ほうれん草、もやし、なす、コーン、ブロッコリー、にんじん	エネルギー 537 kcal たんぱく質 24 g 脂質 22 g 食塩 2.3 g	<p>食材の都合により献立に変更が生じる場合があります。 変更があった際は追って連絡いたします。 5月2日はこどもの日・誕生日会メニューです。</p> 					
16 （金）	ドライカレーライス ブロッコリーのおかか和え 野菜スープ	米、食パン	牛乳、豚肉	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、ピーマン、干しぶどう、えのきだけ	エネルギー 547 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 18.0 g 食塩 2.0 g						
17 （土）	豚肉のみそ炒め丼 ひじきの煮物 里芋のみそ汁	米、さといも	牛乳、豚肉、油揚げ	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、いんげん、ひじき、わかめ	エネルギー 527 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 16.4 g 食塩 1.6 g						